

“Ik leef, ik geniet en voel me verbonden”

Tessa Jol werd geraakt door het boeddhisme van Thich Nhat Hanh

In Vietnam kwam fotografe en tekstschrijver Tessa Jol (38) heel toevallig in aanraking met het geëngageerd boeddhisme. Thich Nhat Hanh, de beroemdste boeddhist na de Dalai Lama, inspireerde haar om bewuster te gaan leven. Een paar keer bezocht ze zijn bijzondere klooster in Frankrijk. Tessa: “Boeddhisme geeft me rust en vertrouwen.”



Tessa Jol:

“Ik besepte dat ik bij toeval in de tempel van een groot meester terecht was gekomen”



Tessa Jol

Ontmoeting en ont-moeting

Om vijf uur 's ochtends sprong ik op mijn fiets. De weg vanuit Hué naar de tempel was makkelijker terug te vinden dan ik dacht, ik hoefde alleen maar de Vietnamese monniken te volgen met hun prachtige bruine en lavendelkleurige gewaden. De dag daarvoor was ik uitgenodigd om een ochtendmeditatie bij te wonen. Iets had mij geraakt, de serene stilte tijdens de lunch, de prachtige omgeving; ik had besloten de uitnodiging aan te nemen. Bij aankomst tijdens het ochtendgloren bleek de meditatie verplaatst. Mijn teleurstelling was groot, ik had me er zo op verheugd. Een jonge monnik kwam op me af en vroeg me mee te gaan naar een prachtige tuin met lotusvijver. We wandelden samen, heel langzaam, in volledige stilte. Het voelde wat onwennig, ook een beetje ongemakkelijk, zo naast een vreemde man. Maar mijn nieuwsgierigheid won en ik ontspande me. Toen sprak hij de volgende woorden, die ik nog altijd bij me draag:

The mind can go in a thousand directions, but on this beautiful path, I walk in peace. With each step, the wind blows. With each step, a flower blooms.

(Je gedachten kunnen duizenden verschillende kanten op, maar op deze mooie plek wandel ik in vrede. Bij iedere stap waait de wind. Bij iedere stap ontluikt een bloem.)

Hij liet me ervaren hoe ik door heel bewust mijn voet neer te zetten, af te wikkelen en me daarop te concentreren volledig in het nu kan zijn. Stap voor stap besepte ik dat ik bij toeval in de tempel van een groot meester terecht was gekomen.

Bekendste boeddhist na de Dalai Lama

Ik was in de tempel van Thich Nhat Hanh, een 82-jarige boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver, dichter en vredesactivist. Tijdens de Vietnamoorlog koos hij niet voor Noord of Zuid, want een boeddhist ziet in zijn

vijand tevens een vriend, een gelijke. Omdat hij geen partij koos, werd hij verbannen. Drie jaar geleden zette hij voor het eerst in 39 jaar weer voet op Vietnamese bodem. Hij is na de Dalai Lama waarschijnlijk de meest bekende en geliefde boeddhistische monnik in het Westen. Martin Luther King nomineerde hem ooit voor de Nobelprijs voor de Vrede vanwege zijn rol in de bemiddeling rond de Vietnamoorlog. Hij sprak over die oorlog met vele wereldleiders.

In 1982 richtte hij Plum Village op, een boeddhistisch klooster en meditatiecentrum in de Dordogne in Frankrijk. Ieder jaar komen hier duizenden mensen vanuit de hele wereld naartoe om vanuit mindfulness, dat wil zeggen vanuit volledige aandacht, te leven en samen te zijn. Als richtlijn om vanuit te leven, worden de vijf basisleefregels van het boeddhisme aangeboden, die Thich Nhat Hanh opnieuw verwoordde en aan deze tijd aanpaste in de vorm van de Vijf Aandachtsoefeningen.

Sterke verbondenheid

Thich Nhat Hanh vertegenwoordigt binnen het boeddhisme een stroming die hij zelf 'geëngageerd boeddhisme' noemt, waarbij de nadruk wordt gelegd op een sterke verbondenheid met alles wat leeft. Wij zijn allen één, onderdeel van de natuur. Vanuit die gedachte kun je elkaar, maar ook alle andere levende wezens, alleen maar vanuit respect en liefde behandelen. Net als de natuur. Thich Nhat Hanh vertelt vaak het verhaal van de roos die na zo mooi gebloeid te hebben uiteindelijk verwelkt, doodgaat, maar niet verdwijnt. Zijn resten worden op de composthoop gegooid, een berg groen afval, maar ook een bron van nieuw leven. En in al dat volgende leven zie je de roos weer terug, net als de regen, de zon en alles wat nieuw leven mogelijk maakt. Dit is wat hij noemt de Circle of Life, er is geen leven zonder dood, geen sterven zonder geboorte. Thich Nhat Hanh gebruikt graag eenvoudige voorbeelden uit de natuur, maar ook uit het

dagelijks leven, om duidelijk te maken dat het boeddhisme heel praktisch kan worden toegepast in ons dagelijks leven.

Mijn gezin als klooster

Na de wandeling, die achteraf mijn eerste wandelmeditatie bleek te zijn, bezocht ik samen met de monnik een klein museum, waar hij mij meer vertelde over het leven van Thich Nhat Hanh en de boodschap die hij vanuit het boeddhisme nu in het Westen verspreidt. Weer voelde ik me heel diep van binnen geraakt, alsof ik hier iets mee moest. Was het dan mijn weg om non te worden, een aantal jaren in een klooster te leven en me volledig op het boeddhisme te concentreren? Maar hoe zat het dan met mijn oermoedergevoel en kindervens? Ik besprak dit dilemma met de monnik. Hij zei dat mijn gezin mijn klooster kon worden. Dé manier om een boeddhistische levenswijze in mijn westerse leven te integreren. Tóen besepte ik niet hoe belangrijk dat moment in mijn leven zou worden, maar het bleek later het begin te zijn van mijn weg naar bewustwording. En van mijn missie om dat bewustzijn te verspreiden.



“Druk? Gestrest? Neem een paar keer per dag de tijd om even alles te laten en drie keer diep in en uit te ademen”

Ontmoeting met de Dalai Lama

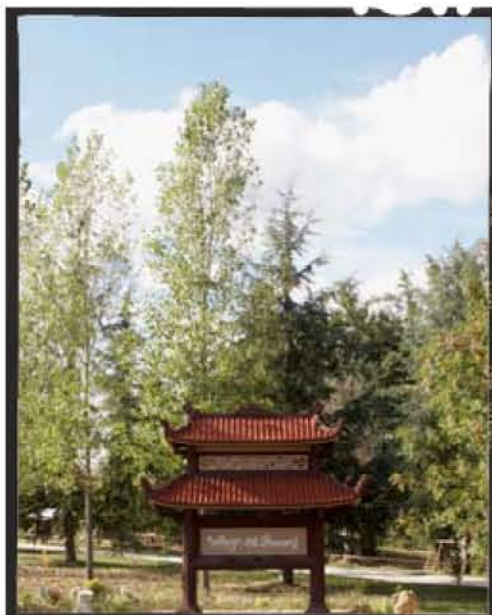
Sinds mijn inspirerende reis door Vietnam stond een bezoek aan Plum Village en een ontmoeting met Thich Nhat Hanh, net als met de Dalai Lama, jarenlang boven aan mijn verlanglijstje. Na mijn scheiding besloot ik die wensdromen waar te maken. Ik volgde vier dagen inspirerende lessen van de Dalai Lama in Brussel. Het was een zeer indrukwekkende bijeenkomst, waar ik het geluk had slechts vijftien meter van His Holiness vandaan te zitten. Hier leerde ik over het loslaten van verwachtingen en verlangens, de bron van veel menselijk leed. Maar ook over de basis van de boeddhistische psychologie, die ervan uitgaat dat wij onze eigen werkelijkheid creëren. Zelfs verleden, toekomst en locatie. Er is alleen maar nu en op het moment dat ik dat zeg, is het alweer voorbij. Alles is veranderlijk, niets is permanent.

Zomers van bezinning

Ook bezocht ik een lezing van Thich Nhat Hanh in Den Haag. Daar werd meer gezongen en gemediteerd dan gesproken. Iets wat mij in eerste instantie tegenviel; ik wilde leren, meer kennis vergaren. Toen er bij mij de dagen daarna echter veel oud zeer omhoog kwam en het resonerende geluid van de gong en de gezongen mantra's in mijn



Thich Nhat Hanh richtte in 1982 Plum Village op. Hij houdt daar nog steeds wandelmeditaties.



“Ik leerde over het loslaten van verwachtingen en verlangens, de bron van veel leed”



Zomerretraite in Plum Village betekent voor de kinderen weken vol vrijheid, blijheid.

“Ieder jaar komen er duizenden mensen naar Plum Village om erte leren leven met volledige aandacht”

lichaam bleven nagalmen, besepte ik dat hier iets heel bijzonders was gebeurd. Deze gebeurtenis had mij weten te raken op een heel diep niveau en van alles losgemaakt. Twee zomers achter elkaar volgde ik een retraite van een week in Plum Village. De eerste keer alleen. De tweede keer ging ik samen met mijn twee dochters en twee andere families naar de zomerretraite. Ik noem het 'kamperen met gelijkgestemden': je bent lekker buiten, je hebt tijd voor jezelf en voor bezinning en voor de kinderen is het vrijheid en blijheid.

Liefde en respect

Als single vrouw kwam ik tijdens mijn eerste zomerretraite in Middle Hamlet, een van de twee vrouwen- en gezinsdorpen. Er waren zo'n 350 personen, van wie een deel Vietnamese nonnen. Elke ochtend klonk om vijf uur de grote tempelgong, in het mannendorp begeleid door prachtig monnikengezang. Drie kwartier later begon de ochtendmeditatie. Iedereen was stil tot na het ontbijt. Het was een bijzondere ervaring om met zo veel mensen, in volledige stilte, de zon te zien opkomen. Daarna begonnen de leringen, meestal door Thich Nhat Hanh zelf, elke dag op een andere locatie. Dagelijks drie uur boeddhistische leer over bewust leven en de werking van de geest, wat vónd ik het inspirerend. Alleen Thich Nhat Hanh's aanwezigheid eigenlijk al, zijn uitstraling vol liefde en compassie. Ik slurpte alles op wat Thich Nhat Hanh zei en schreef vele schriften vol. Hoewel we met velen waren, voelde het nooit 'te druk' of 'te vol'. Er hing een gemoedelijke sfeer. Men ging vol liefde en respect met elkaar om en de gesprekken waren vaak heel betekenisvol. Overbodige kletspraatjes, geroddel en geneuzel leken daardoor minder aanwezig en dat gaf rust en ruimte. De leringen werden dagelijks afgesloten met een wandelmeditatie, geleid door Thich Nhat Hanh. Met zo veel mensen tegelijk je heel langzaam en bewust voortbewegen, in volledige stilte, geeft een groots gevoel

van 'wij zijn allen één'. Ik voelde me gedragen, alsof de groep mensen één groot organisch wezen was, zich voortbewegend door het mooie Franse landschap.

Corvee doen in stilte

Tijdens de lunch, en ook tijdens het diner, was iedereen de eerste twintig minuten stil. Na de lunch volgde de werkmeditatie: corvee in stilte en vanuit volledige aandacht. Ja, ook bij het schrobben van de wc. 's Avonds werden de ervaringen van de dag uitgewisseld met de mensen van je eigen landengroep, de Sangha. Thich Nhat Hanh wijst op het belang van een Sangha, een groep mensen die op regelmatige tijden bij elkaar komt om 'leven in aandacht' te beoefenen. Het is goed om mensen te hebben bij wie je je veilig en vertrouwd voelt. Met wie je diepere gevoelens kunt delen en bij wie je steun kunt vinden in moeilijke tijden. En ook natuurlijk met wie je blijdschap kunt delen in betere tijden. Uiteindelijk is het doel dat iedereen de Sangha in zichzelf vindt, met als einddoel 'Verlichting'. Thich Nhat Hanh beschrijft verschillende wegen om tot dit doel te komen in zijn vele boeken.

Adem in, adem uit

Thich Nhat Hanh gebruikte tijdens de retraite meerdere keren per dag de gong of klankschaal om een rustmoment in te bouwen. Als de gong klonk, moest je even stoppen met elke bezigheid, stilstaan en drie keer diep in en uit te ademen. Thuis of op kantoor kun je dit ritueel voortzetten met bijvoorbeeld de bel van je telefoon, de bliep van de computer of de kerkklok. Ik nam een kleine klankschaal mee naar huis om met dit ritueel onze maaltijden te beginnen. Maar het lukte me niet om het als dagelijks ritueel in te voeren, misschien omdat mijn kinderen nog wat jong waren. Bij een vriendin van mij werkte het wel, haar dochters gebruiken de gong zelfs om een moment van stilte te vragen tijdens een woordenwisse-

“Niet langer lunch ik achter mijn computer. Ik neem de tijd en kies een fijne plek om aandachtig te eten of te drinken”

ling of als ze iets willen zeggen. Nu mijn dochters wat ouder zijn, ga ik het weer proberen. Het moment waarop ik me bewust word van mijn ademhaling ga ik direct van mijn rationeel denken terug naar mijn gevoel. Ik heb nog meer dingen geleerd op de zomerretraite. Als ik me gestrest voel, of als het zo'n dag is waarop niets loopt zoals ik graag zou willen, dan weet ik: ho, stop, sta stil! En dan ga ik, al wil ik nog zo veel werkzaken afronden, aardse dingen doen. Een wandeling in de natuur maken, met volledige aandacht groente snijden, in de tuin wroeten, boetseren of gewoon heerlijk met mijn kinderen knuffelen en echt samen zijn. Waardoor ik me weer meer met de natuur en met het leven verbonden voel. Dat geeft me rust en kracht.

Ontwaakt

Aan het eind van de zomerretraite-week nam ik tijdens een indrukwekkend boeddhistisch ritueel de Vijf Aandachtsoefeningen (zie kader) aan. Ik kreeg de naam 'Radiant Child of the Heart'. Ik heb in Plum Village niet alleen geleerd om bewust te leven – iets wat mijn leven thuis heeft verrijkt – er is me ook een gevoel van kracht bijgebleven. Het vertrouwen dat ik heel goed bij mezelf kan blijven, ook tussen duizend man. Dat is een fijne ontdekking, aangezien ik een jaar daarvoor mijn leven liet bepalen door mijn zogenoemde 'hooggevoeligheid' en bijna alles me heel snel te veel, te vol of te druk was. Ik had vele spirituele en alternatieve wegen bewandeld, maar mijn emoties had ik daarmee niet onder controle gekregen.

Thich Nhat Hanh wijst in zijn boek Iedere stap is Vrede op het belang van acceptatie: het is zoals het is en als we 's ochtends wakker worden, hebben we weer 24 splinter-nieuwe uren om te leven, wat een kostbaar geschenk! Wees dankbaar voor een moment voor jezelf in de file, mediteer in plaats van je te ergeren. Zie afwassen, koken en in de tuin werken als een meditatieve bezigheid.

Als je die klusjes met volledige aandacht doet, zal het je geest kalmeren, rust en energie geven.

Ik pas deze methode nu al een paar jaar toe en heb zelfs plezier in mijn huishouden gekregen, terwijl dat vroeger echt niet mijn favoriete bezigheid was. Ik merk nu heel duidelijk dat opruimen en schoonmaken mijn geest zuivert en me met beide benen op de aarde terugbrengt. Van mezelf ben ik nogal een vluchtig type, een duizendpoot, die eerder te snel dan te langzaam gaat. Ik heb de neiging in versnelling vijf door het leven te hollen, maar weet inmiddels dat ik veel vaker op de rem moet trappen. Ik doe dat door heel bewust mijn rustmomenten te nemen. Terwijl ik vroeger achter de computer mijn lunch naar binnen schrokte, neem ik nu de tijd om mijn lunch voor te bereiden. Vervolgens kies ik een fijne plek om te gaan zitten, het liefst buiten, om echt aandachtig, zonder afleiding te eten of te drinken. Mijn geest dwaalt snel af, maar het helpt om me steeds te richten op wat ik eet. Wat proef ik, waar komt het vandaan, wie heeft het gemaakt. Zoals Thich Nhat Hanh zegt: "Ik zie in een tomaat de winkel, de boer, de akker, de plant, de aarde, de zon, de regen, de mest, het zaadje, de wind. Ik zie het leven, ben dankbaar en geniet."

Het boeddhisme heeft mij doen ontwaken en geïnspireerd, mindful leven geeft mij rust en vertrouwen. Zoals Boeddha zei: "There is no way to Happiness, Happiness is the way." (Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg).

Meer informatie?

Over Plum Village: www.plumvillage.org

Over Leven in aandacht: www.aandacht.net

Bijeenkomsten

• Op 29 april 2009 geeft Thich Nhat Hanh een lezing in het congrescentrum in Den Haag, www.aandacht.net.

• Van 1 t/m 5 mei 2009 is er een retraite in het Congrescentrum Papendal, www.aandacht.net.

De Vijf Aandachtsoefeningen van Thich Nhat Hanh

- 1 Heb respect voor alle leven, dood niet en laat geen geweld toe.
- 2 Steel niet en zet je in voor het welzijn van anderen door tijd, energie en materiële middelen te delen.
- 3 Ga geen seksuele relatie aan zonder dat er sprake is van liefde en een duurzame verbintenis. Heb respect voor je eigen relatie en die van anderen. Bescherm je kinderen tegen seksueel misbruik en doe er alles aan om te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag.
- 4 Spreek liefdevol, luister aandachtig, spreek de waarheid, verspreid geen geruchten en zeg niets dat kan leiden tot verdeeldheid of onenigheid.
- 5 Zorg voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid van jezelf en van anderen door zorgvuldig te zijn met eten en drinken. Gebruik geen alcohol of bedwelmende middelen. Onthoud je van het vergif in sommige voedingsmiddelen, televisieprogramma's, tijdschriften, boeken, films en gesprekken. Zet je in om geweld, angst, boosheid en verwarring, in jezelf en in de samenleving, te transformeren door een bewuste leefwijze. Wees je ervan bewust dat een dergelijk 'dieet' van het allergrootste belang is voor je eigen transformatie en die van de maatschappij.

Meer lezen?

- * Iedere stap is vrede, Thich Nhat Hanh € 13,50 (Uitgeverij Ankh-Hermes)
- * In de voetsporen van de Boeddha – een inwijding in het Boeddhisme in al zijn menselijkheid, Thich Nhat Hanh € 34,- (Uitgeverij Altamira-Becht)
- * Boeddhisme voor moeders, Sarah Naphthali € 15,90 (Uitgeverij Altamira-Becht)



De dagelijkse wandelmeditatie, waarbij je je heel langzaam en bewust voortbeweegt. En dat met heel veel mensen tegelijk.

